
LIMA, VIERNES 18 DE JULIO DE 2025
HOY
Dr. Pérez - Albela
BENEFICIOS DEL ARROZ INTEGRAL
GRATIS
COMERCIANTES RECLAMAN POR SÍMBOLOS PATRIOS
S/ 1.20
ojo
PODER JUDICIAL CONFIRMÓ LA PRISIÓN
PREVENTIVA DE 9 MESES PARA CONDUCTOR DE TELEVISIÓN
"CHIBOLÍN" SE QUEDA PRESO
SE LE INVESTIGA POR IRREGULARIDADES EN TRÁMITES EN MIGRACIONES A FAVOR DEL FUTBOLISTA ROBERTO SIUCHO
TAMBIÉN POR TRÁFICO DE INFLUENCIAS Y EL COBRO DE UNA COIMA DE UN MILLÓN DE DÓLARES PARA RECUPERAR BARRAS DE ORO
EL DEBUT DEL CAMPEÓN
"MELCOCHITA" CHANCA A DAYANITA



OPINAN LOS LECTORES

¿Cree usted que el sistema penitenciario peruano es corrupto y requiere una reforma profunda?

SÍ 97% — NO 3%

Responda en www.ojo.pe

¿Cree que Alianza Lima logrará un resultado positivo en Brasil ante Gremio y avanzará en la Copa Sudamericana?

X TWITTER

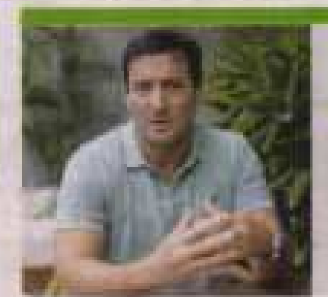
EDUARDO ARANA
Jefe del Gabinete Ministerial
@pcmperu

"El premier Eduardo Arana reiteró que la instalación de la mesa técnica de diálogo para la formalización de la minería tiene como objetivo establecer lineamientos hacia una minería responsable, que respete el medio ambiente, garantice los derechos laborales y genere beneficios para todos".

LA CRUDA REALIDAD

LA IDENTIDAD NACIONAL

Pretender prohibir el uso de los símbolos patrios en productos comerciales, campañas publicitarias, envases y marcas privadas ha levantado una serie de reclamos y el rechazo de sectores como el comercial. Desde el emporio de Gamarra alzaron su voz de protesta contra la propuesta de reglamento de la Ley 32251 que establece una regulación más estricta sobre el uso de los símbolos patrios. Lo que busca esta ley es establecer que dichos emblemas patrios solo puedan ser empleados con fines oficiales, educativos, protocolares o institucionales. La medida perjudica económicamente a sectores como el textil, que usan los símbolos patrios en prendas de vestir, las mismas que tiene alta demanda, en especial en la campaña de Fiestas Patrias. Los peruanos llevamos nuestros símbolos patrios en un polo o casaca con orgullo. Prohibirlo afecta nuestra identidad nacional, la expresión de amor a la patria. Prohíban cuando los símbolos sean usados de manera negativa.



HABRÍA VULNERADO NEUTRALIDAD ELECTORAL

REGGIARDO EN APRIETOS POR "PORKY" Y SUS TRENES

El regidor Renzo Reggiardo habría cometido una infracción al principio de neutralidad electoral a favor del alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, "al promover la candidatura (presidencial de este último) en el acto de presentación de los trenes". "De forma directa estaría favoreciendo a la organización política Renovación Popular, cuya imagen representativa es el Sr. Rafael López Aliaga", precisa un informe de fiscalización que será enviado al pleno del Jurado Nacional de Elecciones.

PIDIÓ UNIDAD Y NO SACAR PRESIDENTES CADA AÑO

Dina molesta por las protestas en su contra

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Aunque sobre ella pesan más dos decenas de acusaciones por diversos motivos y posibles actos de corrupción, la presidenta Dina Boluarte cuestionó ayer a las protestas en contra de su gobierno y a quienes impulsan los cambios de mandatarios, porque -según dijo- alejan a los inversionistas.

"Si nos ven un país unido, que respeta sus instituciones, que nuestra democracia se afianza más, con seguridad jurídica, podrán venir más empresas", expresó en La Joya, Arequipa, al inaugurar la planta de energía solar más grande del Perú.

"Si se ve un país dividido y violento, que saca presidentes cada año, porque a alguien no le cayó bien aquel presidente ¿qué empresas van a venir? Se van a ir donde haya posibilidades de invertir con seguridad", añadió.

ojo al dato

La central solar San Martín de Arequipa generará energía constante para aproximadamente 440 mil hogares.

En ese sentido, afirmó que el próximo presidente o presidenta debe cumplir sus cinco años de gestión, salvo que esté involucrado en actos de corrupción.

"ANARQUÍA". "A aquellas voces que siguen generando violencia, queriendo generar anarquía, a ellos les decimos, no sean desleales con la Patria, únete a la voz de la mayoría que quiere trabajo, que quiere desarrollo", expresó.

Ante un pequeño grupo de funcionarios y trabajadores, añadió: "Estamos fortaleciendo las bases del desarrollo sostenible y la diversificación de la matriz eléctrica nacional, asegurando el presente y el futuro de la energía en el país".



• Jura que está trabajando para el desarrollo del país.

FOTONOTICIA

PUERTO DEL CALLAO ES MÁS RÁPIDO Y MODERNO

El puerto del Callao se ha convertido en el más rápido de Sudamérica en descarga de granos, aseguró ayer el ministro de Transportes y Comunicaciones, César Sandoval, tras supervisar la puesta en marcha de la etapa 3A del Terminal Norte Multipropósito.



FOTO: OJO

Ascienden a general a verdugo de Abimael Guzmán

• Jiménez se encuentra hospitalizado por problemas cardiacos.

Ascenso excepcional al grado de general de la Policía Nacional otorgó el gobierno al coronel en situación de retiro Benedicto Jiménez, por "acción distinguida" en la lucha contra el terrorismo. Se destaca que fue uno de los artífices de la captura del cabecilla de Sendero Luminoso, Abimael Guzmán, en 1992.

OJOS&OÍDOS

OTRO. La Fiscalía de la Nación presentó una denuncia constitucional ante el Congreso contra el juez Juan Carlos Checkley y el fiscal Helder Terán, a quienes acusa de favorecer a la exfiscal de la Nación, Patricia Benavides.

CONDENA. El Poder Judicial dictará sentencia del caso Metro de Lima contra el exviceministro de Comunicaciones, el aprista Jorge Cuba, y otros acusados este jueves 24 de julio. A Cuba se acusa de favorecer a Odebrecht en la adjudicación de obras y se pide 35 años de cárcel en su contra.

UY. El presidente de Petroperú, Alejandro Narváez, justificó la visita que hizo Antauro Humala, exreo por "Andahuaylazo", a la refinería de Talara. Afirmó que lo hizo a pedido de un gremio petrolero y cumpliendo protocolos. Todo huele mal.

HIMNO. El canciller Elmer Schialer se mostró en contra de obligar a los medios de comunicación a pasar el Himno Nacional del Perú a las 8 de la mañana y 6 de la tarde. La propuesta será pasible de reacciones "adversas", advirtió.

JUECES RECHAZARON DEJAR LIBRE A ANDRÉS HURTADO PORQUE PODRÍA ELUDIR A LA JUSTICIA

"Chibolín" se queda preso en Lurigancho

• Debe seguir bajo prisión preventiva por el caso Migraciones.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El presentador de televisión Andrés Hurtado "Chibolín", preso en el penal de Lurigancho, seguirá encarcelado por lo menos hasta el 18 de septiembre del presente año, pues el Poder Judicial ratificó la orden de prisión preventiva de 9 meses dictada en su contra.

A "Chibolín" se le investiga por el delito de tráfico de influencias por presuntamente haber intervenido en el trámite de renuncia de nacionalidad del futbolista Roberto Siucho ante Migraciones.

La Sexta Sala Penal de Apelaciones de Lima, en su resolución, determinó que la defensa de Andrés Hurtado "no ha aportado nuevos elementos de convicción que alteren la situación jurídica que justificó originalmente la medida de prisión preventiva". Es decir, no tiene arraigo laboral y tampoco domicilio acreditado ni responsabilidad familiar que atender.

El Ministerio Público sostiene que "Chibolín" influyó en la exsuperintendente de Migraciones, Roxana Del Águila, para agilizar el trámite de renuncia a la nacionalidad peruana de Roberto Siucho en 2019 y habría recibido un vehículo BMW como muestra de agradecimiento, que él definió como "un cariño".

Si aún las investigaciones no terminan, la Fiscalía podría pedir ampliar el tiempo de la prisión preventiva.

10 MESES
Se cumplen mañana de la detención de "Chibolín" en una clínica de San Borja.


• Sobre Hurtado pesa una segunda orden de 18 meses de prisión preventiva.

OTRO. Sobre Andrés Hurtado existe una segunda orden de prisión preventiva de 18 meses, dictada en septiembre del año pasado, por las presuntas coordinaciones que habría realizado con la entonces fiscal Elizabeth Peralta, también investigada, para favorecer al empresario Javier Miu Lei y a la empresa de Iván Siucho.

Se le acusa de cohecho pasivo, corrupción y tráfico de influencias, pues habría solicitado un millón de dólares para facilitar la devolución de oro incautado a la empresa de Miu Lei entre 2019 y 2020.

Esta segunda orden de prisión preventiva culmina el 18 de marzo de 2026 y también tiene la posibilidad de incrementarse si la Fiscalía formula el pedido.



AL GRANO



COMAS Y CARABAYLLO CON MÁS CASOS DE EXTORSIÓN

Más de 1200 casos de extorsión que implicaron amenazas con explosivos ha atendido la Unidad de Desactivación de Explosivos (Udex) de la Policía en Lima, en lo que va del año. Los distritos de Comas, Carabayllo y San Martín de Porres concentran la mayor cantidad de atentados.



ESCOLARES SE DESMAYARON EN DESFILE POR CALOR

Durante el desfile cívico escolar realizado por Fiestas Patrias en Iquitos, región Loreto, más de 100 escolares y varios docentes sufrieron desmayos a causa del intenso calor. El evento se desarrolló en la plaza Sargento Lores, en pleno centro de la ciudad, donde la temperatura superó los 33 grados.



AGENTES DISFRAZADOS ENTRARON A ZONAS CRÍTICAS

PERSONAJES DE "CHESPIRITO" AGARRAN A DELINCUENTES

Un grupo de policías encubiertos del Grupo Terna sorprendió recientemente al disfrazarse como personajes de la icónica serie "El Chavo del 8" para capturar a vendedores de droga en Lima.

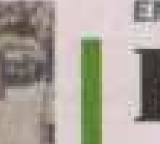
Vestidos como el Chavo, Don Ramón, Quico, la Chilindrina y el Chapulín Colorado, los agentes se infiltraron en zonas críticas sin levantar sospechas, logrando intervenir varios puntos de venta clandestinos.

La singular estrategia fue presentada ayer durante una exhibición del Escuadrón Verde, donde se mostró cómo estos disfraces permiten a los agentes mimetizarse con el entorno urbano.

La táctica no solo facilita el acercamiento sin ser detectados, sino que también genera un impacto mediático que disuade a otros delincuentes.

NUEVA MONEDA DE 1 SOL. El Banco Central de Reserva del Perú puso en circulación la tercera moneda de la Serie Numismática "Cerámica Precolombina Peruana", esta vez dedicada a la cultura Vicús. En la moneda destaca la imagen de un ceramio con la representación de un ave (pato crestado) de cuerpo globular y asa puente.







▪Chofer no respetó la luz del semáforo.

VÍCTIMA ESTÁ EN UCI Y MASCOTA DESAPARECIDA

Se pasa luz roja y arrolla a mujer con perrito

A pesar de que el semáforo se encontraba en rojo, un mal conductor siguió su camino y atropelló a una mujer que cruzaba por la cebra peatonal junto a su perrita; luego, sin arrepentimiento alguno, se dio a la fuga. La víctima quedó en estado crítico y lucha por su vida en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) de una clínica local, mientras que su can, de raza salchicha, está desaparecida.

El accidente, que quedó registrado en cámaras de videovigilancia, ocurrió en la avenida Roque y Boloña, en Miraflores, cuando Katia Vallejo sacó a pasear a su mascota Rumi la tarde del miércoles. Un familiar de la víctima pidió apoyo para identificar al chofer y hallar a Rumi, una perrita de pelaje corto y color marrón.

Al igual que el conductor, el Servicio de Administración Tributaria (SAT) de Lima aplicó, de enero a junio de este año, más de 5 mil multas por pasarse la luz roja.



▪Cualquier información sobre Rumi contactarse al 945123531.

EMPRENDEDORES DE GAMARRA RECHAZAN MEDIDA

Prohíben usar símbolos patrios

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

A pocos días de las Fiestas Patrias, una polémica ha encendido las alarmas en el sector empresarial y comercial del país.

El Ministerio de Defensa ha puesto en consulta pública un proyecto que busca restringir el uso de símbolos patrios en productos, campañas y marcas privadas.

La noticia ha caído como balde de agua fría entre emprendedores y comerciantes que dependen de estos elementos para impulsar sus ventas en julio.

PROYECTO. La iniciativa, parte del reglamento de la Ley N.º 32251, propone que solo el Estado y entidades públicas puedan utilizar el pabellón nacional, el escudo, la banda presidencial y otros emblemas. Esto dejaría fuera del juego a empresas, emprendedores y organizaciones civiles, incluso si usan estos símbolos con fines culturales o deportivos.

De aprobarse, se prohibiría que camisetas, gorras, envases, souvenirs o campañas publicitarias incluyan la bandera o el escudo nacional. El artículo 53 del reglamento es claro: nada de símbolos del Estado en promociones, etiquetas, logotipos o productos comerciales.

La presidenta de Gamarra, Susana Saldaña, ha sido tajante: "Esto no solo afectaría a miles de comerciantes formales, también limita la creatividad y daña el orgullo nacional. Promover la identidad no puede convertirse en delito". Muchos negocios ya tienen mercadería producida para esta temporada.

El Ministerio de Defensa aclara que el reglamento busca fortalecer el respeto por los emblemas del país, pero comerciantes temen que, en la práctica, esto se traduzca en multas, decomisos o incluso procesos legales. Las sanciones, según el documento, podrían ser civiles, penales o administrativas.



▪La noticia ha preocupado a emprendedores y comerciantes.

ojo al dato

La consulta pública estará abierta hasta el 25 de julio. Los gremios de Gamarra, Mesa Redonda y regiones turísticas como Cusco ya han manifestado su oposición.

AL GRANO



CAOS POR ESTRADOS EN LA AVENIDA BRASIL

El cierre parcial de la avenida Brasil por la instalación de estrados para la Parada Militar ha generado fuerte congestión vehicular. Las vías auxiliares, como en la cuadra 22, presentan caos. Calles paralelas sufren el incremento del tránsito.



MULTAN A CINE POR IMPEDIR INGRESAR GASEOSA

Por impedir que un cliente ingresara a ver una película con una gaseosa de un litro, la cadena de cines Cineplanet recibió una multa superior a los 18 mil soles por parte del Indecopi, quien le remarcó que no importa la diferencia en el envase.



INCAUTAN MÁS DE 123 TONELADAS DE PIROTÉCNICOS

En una agencia de transportes de La Victoria, la Sucamec incautó 13,876.5 kilos de productos pirotécnicos de uso recreativo, importados sin autorización, por lo que se impidió su irregular envío a otras regiones.

SE HAN INSTALADO 250 STANDS Y HABRÁ INVITADOS ESPECIALES

FERIA DEL LIBRO DE LIMA ABRE SUS PUERTAS HOY EN JESÚS MARÍA

Una nueva edición de la Feria Internacional del Libro de Lima (FIL Lima) arranca hoy 18 de julio en el Parque Próceres de la Independencia, en Jesús María, y, hasta el 6 de agosto próximo, reunirá a lectores, autores, editoriales y artistas de distintas partes del mundo.

"Este año redoblamos esfuerzos por fomentar la lectura y la distribución de libros originales. Queremos que más personas accedan a la literatura en todas sus formas y desde todos los rincones del país", señaló Ricardo Muguerza, presidente de la Cámara Peruana del Libro.

En el evento habrá 250 stands, ocho auditorios, 19 mil metros cuadrados de espacio y más de 50 invitados.



PLATO CELEBRA SU DÍA ESTE DOMINGO Y CUMPLE 75 AÑOS DE CREACIÓN

SE CONSUME 4 POLLOS A LA BRASA POR PERSONA AL AÑO

El Perú celebrará el domingo 20 de julio el Día del Pollo a la Brasa, plato considerado Patrimonio Cultural de la Nación desde 2004 y que este año cumple 75 años desde que fue creado en Santa Clara por el inmigrante suizo Roger Schuler.

Según la Asociación Peruana de Avicultura (APA), al año se preparan más de 160 millones de pollos a la brasa, lo que equivale a más de cuatro pollos por persona y representa cerca del 20 % de la producción anual del sector avícola. Este potaje bandera no solo es amado en el país, también en el extranjero, como Japón, China y Estados Unidos, donde ya hay cadenas que los sirven.

Por otro lado, según Rappi, en lo que va de 2025, hubo un promedio de 1,8 millones de órdenes de pollo a la brasa al mes y las familias las hacen sobre todo los domingos.





Ministerio del Ambiente | Servicio Nacional de Certificación Ambiental para las Inversiones Sostenibles | Dirección de Evaluación Ambiental para Proyectos de Recursos Naturales y Productivos

PARTICIPACIÓN CIUDADANA – ETAPA DE EVALUACIÓN
MODIFICACIÓN DEL ESTUDIO DE IMPACTO AMBIENTAL DETALLADO (MEIA-d)

Se comunica a la ciudadanía que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 138 del Reglamento de Protección y Gestión Ambiental para las Actividades de Explotación, Beneficio, Labor General, Transporte y Almacenamiento Minero, aprobado por Decreto Supremo N° 040-2014-EM; y, en concordancia con el artículo 20 de Normas que regulan el Proceso de Participación Ciudadana en el Subsector Minero, aprobadas por Resolución Ministerial N° 304- 2008-MEM/DM; **Compañía Minera Condestable S.A.** ha presentado al Servicio Nacional de Certificación Ambiental para las Inversiones Sostenibles - Senace para su evaluación la ***"Segunda Modificación del Estudio de Impacto Ambiental Detallado de la Unidad Minera Acumulación Condestable" (en adelante, Segunda MEIA-d Condestable)***, ubicada en el distrito de Mala, provincia de Cañete, departamento de Lima. En tal sentido, según el Plan de Participación Ciudadana durante la evaluación de la Segunda MEIA-d Condestable, la Compañía Minera Condestable S.A. desarrollará los siguientes mecanismos de participación ciudadana:

a) Acceso al contenido de la Segunda MEIA-d Condestable y su Resumen Ejecutivo:
El contenido completo de la **Segunda MEIA-d Condestable** digitalizado e impreso, así como su Resumen Ejecutivo impreso, digitalizado y en versión audiovisual, se encuentran a disposición y podrán ser consultados en: la Comunidad Campesina de Mala, municipalidad distrital de Mala, Gobierno Regional de Lima – Gerencia Regional de Energía y Minas (GREM) y la Oficina de Información Permanente.

b) Difusión del Plan de Participación Ciudadana:
Publicación de avisos en el diario oficial "El Peruano" y en el diario "Ojo", emisión de anuncios radiales en "Radio Fama" y; colocación de afiches informativos (tamaño A2) en locales públicos.

c) Presentación de aportes, comentarios u observaciones ante la autoridad competente:
La ciudadanía en general podrá presentar al Senace los documentos con aportes, comentarios u observaciones a la Segunda MEIA Condestable hasta los quince (15) días calendario siguientes contados desde la fecha de publicación en el Diario Oficial El Peruano, debiendo ser dirigidos a laDirección de Evaluación Ambiental para Proyectos de Recursos Naturales y Productivos – DEAR, a través del módulo de Mesa de Partes Digital en: https://enlinea.senace.gob.pe/mpd y/o al correo electrónico: participacionciudadana@senace.gob.pe.

d) Oficina de Información Permanente (OIP):

OIP	Dirección	Número de celular y correo	Horario de atención
OIP Segunda MEIA-d Condestable	Ubicado en el CETPRO, en la Calle Alfonso Ugarte s/n Urb. Villa Condestable distrito de Mala - Provincia de Cañete	Llamada telefónica: 08000 78198 WhatsApp: +154 880 00687 Mensajes de texto: enviando un SMS con la palabra "hola" al 888 00	Lunes, miércoles y viernes: 9 a.m. a 12 p.m. Martes y jueves: 2 p.m. a 5 p.m.

e) Visitas guiadas:
Se realizarán ocho (08) visitas guiadas a las instalaciones de la unidad minera, los días miércoles y sábados en dos turnos por día. La convocatoria será a través de cartas de invitación a todos los representantes de los grupos de interés y mediante mensajes de texto durante dos días previos a cada día de visita. El aforo por visita será de 15 personas por turno.

f) Taller Participativo:

Sede	Dirección	Fecha	Hora
Local Comunal de San Marcos de la Aguada (comunidad campesina de Mala)	Local Comunal de San Marcos de la Aguada, distrito de Mala, provincia de Cañete, departamento de Lima.	Sábado 16 de agosto de 2025	10: 00 a.m.

El contenido de la **Segunda MEIA-d Condestable** y su Resumen Ejecutivo en versión digital pueden ser consultados por la ciudadanía en la Plataforma Informática de la Ventanilla Única de Certificación Ambiental del Senace en: https://www.senace.gob.pe/eva/ (clic en Consulta Ciudadana e ingresar el N° de Expediente: **M-MEIAD-00118-2025** (o nombre del estudio). El pedido de copias de los documentos antes citados podrá solicitarse a las autoridades indicadas en el inciso a).

Dirección de Evaluación Ambiental para Proyectos de Recursos Naturales y Productivos
Servicio Nacional de Certificación Ambiental para las Inversiones Sostenibles - Senace







DISPARAN CONTRA MINIVÁN. Tres pasajeros resultaron heridos durante el ataque a balazos a una miniván de la empresa IJUSHY, que cubre la ruta Casa Grande – Trujillo. El ataque fue en el centro poblado de Roma, provincia de Ascope. Se trataría de extorsionadores.

"NEGRO LEE" INTEGRÓ BANDA CRIMINAL Y TENÍA ANTECEDENTES POLICIALES

Sicario vestido de escolar lo mata

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Momentos de terror se vivieron en los exteriores de dos colegios, en La Perla, Callao. Un sicario, vestido con uniforme escolar, asesinó de tres disparos a un padre de familia chalaco que integró la banda criminal "Los Nole" y el año pasado fue denunciado por extorsión.

A las 7 y 45 de la mañana, mientras los estudiantes ingresaban a sus planteles, un asesino por encargo, ataviado con buzo de un colegio emblemático del puerto chalaco, llegó a pie a la intersección de la avenida Santa Rosa y el jirón Olaya. En forma sigilosa se acercó a Lee Miguel Lavalle Zunico (46) "Negro Lee" y con una pistola y total sangre fría le dio tres tiros. El gatillero huyó en una moto lineal que manejó su cómplice.

La víctima que llevaba puesto un buzo negro con la insignia del club Sport Boys del que era hincha murió en el acto. Minutos antes y como lo hacía con frecuencia, había dejado en el colegio al menor de sus tres hijos.

La esposa y un tío del difunto llegaron a la escena del crimen. Uno de los familiares dijo que desconocía que la víctima haya sido amenazada de muerte.

ANTECEDENTES. "Negro Lee" figura en los registros policiales. En abril del 2008, participó en un enfrentamiento a balazos con detectives, en la cuadra 29 de la avenida La Marina, en San Miguel. En el tiroteo un delincuente falleció y "Negro Lee" fue uno los otros tres que resultaron heridos y quedó detenido.

En febrero del 2023 fue arrestado por incumplimiento de medidas de protección. A ello se suma que en abril del 2018 nuevamente fue detenido, esa vez por asalto a mano armada. Fue procesado judicialmente en diversas oportunidades.(E.Cirilo)

• Crimen fue a plena luz del día, cerca de dos colegios, en el Callao.

• LEE MIGUEL LAVALLE ZUNICO [illegible]

ojo al dato

La víctima tenía antecedentes policiales y trabajaba en una obra de construcción.



• Propietaria del negocio había denunciado amenazas.

BALEARON SU CASA EN ATE

Atacan a dueña de juegos recreativos

Por tercera vez en este año, Francisca Farge, empresaria en el rubro de juegos recreativos, sufrió un atentado. Hace meses detonaron una ratablanca en el frontis de su casa, luego la amenazaron por redes sociales y ayer, a la 1:30 de la madrugada, dispararon tres veces a la puerta de su vivienda, en Ate. Ella tiene su negocio a un costado del parque central de Huaycán. El ataque fue grabado. Hora y media después, a su celular llegó el siguiente mensaje: "dejen de estar denunciando porque les va a ir peor a la próxima les salgo volando la cabeza ctm".

Cae ladrón que robó celular a periodista



• El robo del celular fue el 3 de mayo en Chiclayo.

Detectives Antirrobos detuvieron a Miguel Ángel Cuzque Zúñiga "Micky", cuando conducía un mototaxi en la cuadra 8 de la avenida Gerardo Unger, en Comas. El detenido reconoció que le robó a un periodista el celular con el que hacía una transmisión en vivo.



EN SU BÚNKER EN VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

CAPTURAN A TRES DE "LOS RUFIANES DEL HAMPA"

Cuando se enfrentaban a sujetos de un bando rival, al parecer, por el control de una obra de construcción, integrantes de una banda criminal, entre ellos, dos hermanos, fueron atrapados, en Villa María del Triunfo. El ex presidiario Jeferson José Rodenas Fuentes "Chuky", su hermano José Manuel "Charno" y Luis Jamir Narro Bellido "Achori", de "Los Rufianes del Hampa" cayeron en la avenida El Sol. A uno de los hermanos se le halló un revólver. Por los 25 celulares hallados en su búnker, siete de ellos reportados como robados, también se dedicarían al raqueteo. Todos registran antecedentes policiales por diversos delitos y "Achori" ingresó a Maranguita.



AL GRANO



PISTOLEROS LO PERSIGUEN PARA ACRIBILLARLO

Cuando David Astuhuamán (32) se dirigía a trabajar a una obra de construcción en su moto, dos pistoleros lo persiguieron hasta que lo alcanzaron y lo acribillaron a balazos, en la zona de Retamal Alto, Manchay, Pachacámac. Murió en el acto.



CON "PICO DE LORO" ROBAN EN CAFETERÍA

Con un alicate conocido como "pico de loro", Hans Vílchez violentó la puerta de una cafetería ubicada frente a una universidad para robar lo que había dentro, pero el Serenazgo de Chorrillos lo capturó en la urbanización Cedros de Villa.



CAMIONETA RUEDA AL ABISMO Y DEJA CUATRO MUERTOS

Cuatro muertos y un herido dejó el despiste de una camioneta a un abismo de 300 metros en la provincia de Otuzco, La Libertad. Entre los fallecidos están Rosita Ruiz Rondón (23) y Rosa Rondón Gutiérrez (59).

• Ha escrito dos libros y está trabajando en su tercera publicación.

PERIODISTA ANALIZA LA COYUNTURA POLÍTICA, HABLA DE SU FAMILIA, LAS PLATAFORMAS DIGITALES Y EL PRÓXIMO PROCESO ELECTORAL

Martín Riepl: Dina va a durar lo que al Congreso le convenga



• Martín Riepl inició su proyecto digital, junto a cuatro socios, con su canal de YouTube CBC Podcats Perú.

SILVIA QUISPE RAMÍREZ
silvia.quispe@prensmart.pe

Martín Riepl es un periodista todo terreno, y hoy por hoy una voz objetiva que analiza la coyuntura política del país. Lo vemos en plataformas digitales como La Roro Network con Beo Noticias, en su canal de YouTube CBC Podcast Perú con su programa MM, y por la noche conduce "Hoy Noticias" en Canal J. Conversamos con él sobre el gobierno, los libros, su familia y las próximas elecciones.

- ¿Crees que Dina Boluarte llegará al final de su gobierno?

Va a durar lo que al Congreso le convenga que dure. Si el Congreso decide que Dina Boluarte es tóxica y que les conviene que en las próximas elecciones sus candidatos tengan la imagen de "mi partido vacó a Dina Boluarte", la van a vacar pronto. El que gobierna es el Congreso a través de Dina Boluarte, les conviene seguir gobernando a través de Dina, porque ella es la que se desacredita, a pesar de que ellos están igual de desacreditados.

- ¿Escribirías un libro sobre Dina Boluarte?

No creo. Ya hay material de ella; además, está por irse y creo que no es necesariamente popular, ni tampoco asumo que la gente quiera saber mucho de ella. Con su 0% de aprobación, yo creo que la gente quiere olvidarla pronto o verla presa.

- ¿Qué expectativas tienes del mensaje a la nación?

Este va a ser el último mensaje de Dina Boluarte, así que mi expectativa es que va a terminar metiéndole inflador a sus escasos logros para que estos se vean mayores. Va a arrogarse méritos que no le corresponden, como últimamente ya ha hecho en torno a la estabilidad de nuestra moneda, mérito que corresponde al Banco Central de Reserva, que es independiente del Gobierno. Dina Boluarte va a enumerar una larga lista en lo que considera sus logros para hacer de este último mensaje a la nación una cirugía plástica final de una gestión de gobierno paupérrima.

- ¿Qué opinas de lo que se viene en la carrera electoral?

Va a ser muy confuso para los ciudadanos y para los periodistas. Va a haber poco tiempo para conocer a los candidatos. Creo que es una necesidad de supervivencia para los candidatos que se alíen, porque si no hay alianzas, la mayoría va a ser exterminado.

- ¿Nuestros procesos electorales son muy chacoteros?

Sí, es que los peruanos votamos muy emocionalmente y eso no necesariamente está mal. Ahora agárrate, porque si va a haber 43 candidatos, van a tratar de destacar del montón con propuestas más deschavetadas que otras, más folclóricas que otras, más radicales que otras, con tal de que alguien les presta atención. Creo que va a ser un concurso de gritos.

- ¿Volveremos a votar por el mal menor?

Es probable.

- Los medios de comunicación van a jugar un rol importante

Yo creo que fundamental.

- ¿Pero los medios tradicionales o los medios digitales como en el que ahora estás incursionando?

En nuestro país hay una audiencia creciente que se informa a través de los medios digitales. Hay muchas voces, y no todos son periodistas, y no todos son responsables.

- Ahora todo es por redes. ¿Vamos a tener candidatos tiktokeros?

Vamos a tener candidatos tiktokeros. Yo creo que el TikTok es una gran herramienta, pero entraña un peligro también porque si bien es un desafío ser breve, hay propuestas de gobierno y hay ideas que necesitan más espacio.

- ¿Cómo te va en tu rol de papá?

La paternidad es ahora mi gran alegría. Y es lo que me hace apostar por este país y exigirle más. Porque finalmente es el país en el que he decidido criar a mis hijos.

- ¿Se viene otro libro?

Sí, he empezado a escribir otro libro. Trata de explicar por qué un país que en algún momento creció y llenó de optimismo a sus ciudadanos inició esta espiral de turbulencia política y de caída en la que todavía estamos viviendo. He entrevistado a varios expresidentes y a quienes tuvieron posiciones importantes de poder y gestión, y trato de armar con ellos y sus visiones de lo que pasó la respuesta de por qué estamos ahora como estamos.

ojo al dato

Martín Riepl está casado y tiene dos hijos, de 5 y 2 años. Tiene experiencia trabajando en televisión, radio y medios digitales.



ADIÓS CONNIE FRANCIS. Connie Francis, ícono de la música popular estadounidense desde la década de 1950, falleció a los 87 años. La familia y su círculo cercano optaron porque los seguidores fueran los primeros en conocer la noticia. En los últimos meses, Francis había estado hospitalizada.

ESTADOS UNIDOS



PAGAN 4.3 MILLONES POR UNA ROCA

➡El meteorito más grande proveniente de Marte fue vendido por 4.3 millones de dólares a un comprador anónimo en una subasta realizada en Nueva York. La roca pesa 25 kilos y cayó en el desierto del Sahara, África. Fue descubierta en la región de Agadez, en Níger, en noviembre del 2023.

SENEGAL



FRANCIA ENTREGA BASES MILITARES

➡Francia entregó oficialmente ayer sus últimas instalaciones militares en Senegal en una ceremonia realizada en Dakar. El acto marca el fin de la presencia permanente del ejército francés no solo en Senegal, sino también en África Occidental y Central.

FOTOLOCA



COLOMBIA

ALFOMBRA DE FLORES VIVAS MÁS GRANDE DEL MUNDO

➡La alfombra de flores vivas más grande del mundo, que incluye la figura de un globo aerostático de 14 metros de altura, fue presentado en el Centro Comercial Santafé, en Medellín, como preámbulo de la Feria de las Flores que comenzará el próximo 1 de agosto. Para el tapizado se han colocado 25 mil plantas, entre ellas miles de petunias y marigoles provenientes de los viveros del oriente de Antioquia, departamento del cual Medellín es la capital.

ESTADOS UNIDOS



DUEÑO DE FACEBOOK LOGRA ACUERDO PARA CERRAR JUICIO

➡Un día después de haber comenzado el juicio en la Corte de Delaware, Mark Zuckerberg y otros altos directivos de Meta llegaron a un acuerdo con los accionistas demandantes para cerrar un juicio por más de 8 mil millones de dólares por violaciones a la privacidad en Facebook. Ayer, el abogado de los demandantes, Sam Closic, notificó al tribunal que se había alcanzado un acuerdo, lo que llevó a la jueza Kathaleen McCormick a suspender el proceso.

REINO UNIDO



PODRÁN VOTAR DESDE LOS 16 AÑOS

➡El Gobierno británico anunció ayer que rebajará de 18 a 16 años la edad para votar en el Reino Unido antes de las elecciones generales previstas para el año 2029.

ASÍ FUE

UCRANIA



PRIMERA MINISTRA DE ARMAS TOMAR

➡El desarrollo de la industria armamentística, así como el suministro de armas para la guerra contra Rusia, prometió ayer Yulia Sviridenko, tras ser nombrada como nueva primera ministra, la segunda desde la independencia. Hasta ayer era vice primera ministra y titular de la cartera de Economía. "La guerra no admite demoras", dijo ante el presidente Volodímir Zelenski y otros funcionarios.

¿SABÍAS QUE...

UN DÍA COMO HOY SACARON DEL PODER A MANUEL PRADO?

UN DÍA COMO HOY, EN 1962, MANUEL PRADO UGARTECHE ES DEFENESTRADO DE LA PRESIDENCIA DEL PERÚ POR UN GOLPE DE ESTADO.





ISRAEL BOMBARDEÓ ÚNICA IGLESIA CATÓLICA EN GAZA

Amigo del papa se salva de bombazo

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Israel bombardeó ayer la Iglesia de la Sagrada Familia en Gaza, la única parroquia católica en la Franja, causando la muerte de al menos cuatro personas y dejando siete heridos, entre ellos el párroco argentino Gabriel Romanelli, amigo del papa León XIV.

Romanelli sufrió una lesión leve en la pierna, pero pudo caminar tras recibir atención médica.

La iglesia pertenece a la diócesis del Patriarcado Latino de Jerusalén y en ella se refugiaban unos 500 cristianos desplazados por los bombardeos y órdenes de evacuación forzosa.

ojo al dato

Israel volvió a bombardear ayer la provincia siria de Al Suwida, pese a la retirada de las tropas sirias de la región.

Tras el ataque, el pontífice expresó su "profunda tristeza" y reiteró su llamado a un "inmediato alto al fuego" en Gaza. Elevó sus oraciones para una reconciliación y paz permanente en la región mediante el diálogo.

También manifestó su cercanía espiritual con el padre Romanelli y la comunidad parroquial, y rezó por el consuelo de los afectados y la recuperación de los heridos.

Por su parte, la primera ministra italiana, Giorgia Meloni, calificó el ataque como "inaceptable" y señaló que las acciones militares israelíes contra civiles no pueden justificarse.

"PROYECTIL PERDIDO". El primer ministro de Israel, Benjamín Netanyahu, reconoció que "una munición perdida" israelí impactó en la Iglesia y "lamentó profundamente" la pérdida de vidas humanas. "Cada vida inocente que se pierde es una tragedia", dijo Netanyahu, al agradecer las palabras de consuelo del papa. Garantizó que investigarán el incidente.

IRAK

MUJERES Y NIÑOS MUEREN EN SUPERMERCADO

KUT. Un devastador incendio en un supermercado de Kut, capital de la provincia iraquí de Wasit, dejó al menos 69 personas muertas y 11 desaparecidas. El siniestro se produjo en un edificio de cinco plantas que albergaba un restaurante y el supermercado, que apenas había abierto sus puertas hace siete días. Muchas de las víctimas eran mujeres y niños, integrantes de familias que hacían sus compras.

ESTADOS UNIDOS

A DONALD TRUMP SE LE HINCHAN LAS PIERNAS

WASHINGTON. El presidente Donald Trump fue sometido a pruebas vasculares por presentar hinchazón en sus piernas, informó la Casa Blanca. Los exámenes revelaron insuficiencia venosa crónica, una condición benigna y frecuente en personas mayores de 70 años, que es dificultad para enviar la sangre de las piernas al corazón.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936 098 953
2818677

Sigue los consejos del Dr. José Luis Pérez Albela en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

BENEFICIOS

1 Cereal completo

Gracias a su fibra dietaria, el arroz integral favorece la digestión, reduce la ansiedad y prolonga la saciedad. Esto lo convierte en un aliado en planes de control de peso y para personas con apetito ansioso o emocional.

2 El polvillo

Este polvo fino que se desprende al procesar el arroz integral contiene hasta 15 veces más selenio que el arroz blanco. Es la base de tónicos naturales elaborados en Oriente.

• El jarabe de polvillo

Es una elaboración artesanal que utiliza el polvillo de arroz integral, también llamado salvado o "nuka" (en japonés), que es la capa externa del grano que se pierde al refinarlo. Este salvado contiene una alta concentración de selenio, complejo B, vitamina E, magnesio, fibra y antioxidantes, lo que lo convierte en un potente regenerador celular.

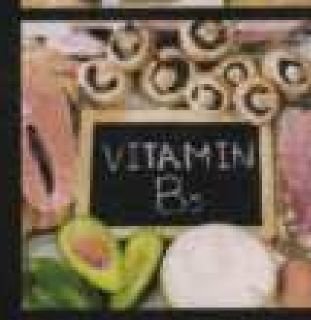
3 Siete capas de salud

Cada una de sus capas de salvado concentra lignanos, ácidos grasos esenciales y vitaminas del complejo B. Estos nutrientes son claves para el metabolismo, el sistema nervioso y la función hepática.

4 Quema grasa "mala"

Gracias a su bajo índice glucémico y a su contenido en gamma-orizanol, ayuda a reducir los triglicéridos, mejorar el perfil lipídico y regular la glucosa. Es ideal para personas con resistencia a la insulina.

VITAMINAS



Complejo B. Especialmente tiamina (B1), niacina (B3), piridoxina (B6) y ácido pantoténico (B5), esenciales para el metabolismo energético y la salud del sistema nervioso.

Vitamina E (en el germen). Potente antioxidante liposoluble que protege las membranas celulares.



MINERALES



Magnesio. Importante para la relajación muscular, la producción de energía y la salud ósea.

Selenio. Favorece la función tiroidea y actúa como antioxidante.

Zinc. Refuerza el sistema inmune y ayuda en la cicatrización.

Hierro y manganeso. Necesarios para la producción de enzimas y glóbulos rojos.

Fósforo y potasio. Apoyan el equilibrio electrolítico y la estructura ósea.



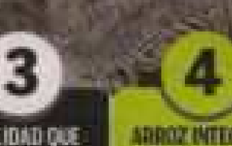






Dicen que uno es
arroz integral es
con sol, barro y
que muchas vec
Oriente lo comp
alimenta, tambi
recortado, viene
listo para darte

1 DEPRESIÓN ESTACIONAL: CÓMO EL CLIMA AFECTA TU ÁNIMO 7 JUL
2 CÁNCER DE MAMA: PAUTAS BÁSICAS QUE TODOS DEBEN CONOCER 11 JUL
3 VITALIDAD QUE DURA: CLAVES PARA VIVIR MÁS Y MEJOR 14 JUL
4 ARROZ INTEG... CADA GRA... LLENO D... NUTRICI... 18 JUL



Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza



APORTA ENERGÍA VITAL, EQUILIBRIO DIGESTIVO Y BIENESTAR A LARGO PLAZO

RROZ INTEGRAL: DA GRANO LLENO NUTRICIÓN

lo que come, y si eso es cierto, el pura buena vibra. Viene de la tierra, paciencia, y guarda todo lo bueno es se le quita al arroz blanco. En ran con Buda, porque no solo n da equilibrio. No está refinado ni completo, con todas sus capas. o mejor.

5 Ligero y nutritivo

Cocinar el arroz durante 5 a 6 horas transforma su almidón (amilopectina) en dextrinas. Estas son fragmentos más cortos de almidón parcialmente hidrolizado, lo que hace al arroz más digestible y con propiedades energéticas suaves. Esta elaboración es recomendada para quienes llegan hambrientos al final del día, ya que nutre sin sobrecargar el sistema digestivo.

6 Preparación ideal

Elaborar el arroz integral en olla a presión conserva sus nutrientes y potencia su sabor y textura. También puede consumirse en forma de obleas de arroz.

7 Composición energética equilibrada

El arroz integral tiene siete veces más proteína que minerales, siete veces más hidratos de carbono que proteína, siete veces más agua que hidratos de carbono, siete veces más aire que agua y siete veces más iones que aire (la carga eléctrica). Esta proporción de 7 a 1 refleja el mismo equilibrio que el cuerpo humano. Por eso, se dice que la cabeza del arroz es su raíz.

LÁMINA 4

5 ALMACÉN DE EMERGENCIA: PREPARA TU HOGAR Y PROTEGE A TU FAMILIA — 21 JUL

6 DIABETES GESTACIONAL: CUIDA TU SALUD Y LA DE TU BEBÉ — 25 JUL

7 TU CEREBRO EN FORMA: HÁBITOS PARA FORTALECER LA MEMORIA — 28 JUL

8 QUINUA: EL SUPERALIMENTO ANCESTRAL — 1 AGO

9 TARWI: EL PODER DEL ALIMENTO ANDINO — 4 AGO

10 DEPURA TU CUERPO: PASOS PARA UNA LIMPIEZA NATURAL — 8 AGO

Diseño: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

SEXUALIDAD Y PAREJAS



QUÉ OCURRE CUANDO HABLA MAL DEL CÓNYUGE FRENTE A OTROS

Criticar a la pareja en público rompe la confianza, provoca peleas y debilita la relación. Es mejor hablarlo en privado.



RECUERDOS ESPECIALES DE MANERA NATURAL

Ventajas de hacer retos virales juntos

Hacer retos virales en pareja es una forma divertida de compartir momentos y pasarla bien juntos. Más que solo seguir una moda, estos desafíos permiten reír, descubrir cosas nuevas el uno del otro y disfrutar del tiempo compartido. No hay que preocuparse porque todo salga perfecto, ya que eso puede generar más estrés y problemas que unión. Lo importante es relajarse, disfrutar el momento y divertirse sin presiones. Así, la pareja crea recuerdos especiales de manera natural y espontánea.

EVITAR CELOS

Establecer límites con la mejor amiga o amigo de tu media naranja



Es importante que la pareja establezca juntos límites con su mejor amiga o amigo para evitar malentendidos. Estos pueden incluir respetar espacios personales, no compartir secretos íntimos sin consentimiento y mantener un trato cordial sin invadir la relación. Al hablarlo con sinceridad, se evita que surjan celos o conflictos.

EN EL AMOR

Consecuencias de la "ley del hielo"



Cuando una pareja deja de hablar para castigar o evitar un problema, lo que se conoce como la "ley del hielo", la comunicación se rompe y el cariño se enfría. Esta distancia puede generar malentendidos y peleas que afectan la confianza y el vínculo. Por eso es vital mantener el respeto y la comunicación abierta para evitar que la relación se dañe aún más.

ASPECTOS QUE NO SE DEBEN PASAR POR ALTO PARA QUE LA RELACIÓN FUNCIONE

Realidades de viajar en pareja

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Con las vacaciones de julio y los feriados que se vienen, muchas parejas aprovechan para hacer un viajecito. Más allá de descansar o conocer lugares nuevos, viajar también sirve para descubrir cómo funciona la relación en el día a día. Es como una prueba en miniatura de la convivencia.

ORGANIZACIÓN. En un viaje, por ejemplo, se nota quién toma la iniciativa. Desde buscar vuelos hasta armar el itinerario. Ahí se ve si uno hace todo o si los dos aportan. Ideal para detectar si hay equilibrio o uno se recuesta siempre en el otro.

ESTRÉS. Viajar trae imprevistos como vuelos perdidos, reservas mal hechas, mal clima, etc. Cómo reacciona cada uno en esos momentos habla mucho. Si hay trabajo en equipo o si uno explota y el otro se queda paralizado, son señales que se deben hablar.

FINANZAS. El manejo del dinero puede ser un tema sensible. Gastos compartidos, ahorro o improvisación con los precios revelarán si hay acuerdos claros o si uno termina cargando con todo sin quererlo.

LIMPIEZA. Ya sea en un hotel, airbnb o cabaña, el hospedaje muestra cómo se maneja cada uno con su espacio. Desde si ordena lo suyo hasta si respeta el descanso del otro. Detalles que en la rutina diaria pueden pesar.

RUTINA. Puede ocurrir que uno quiera salir a hacer mil cosas y el otro prefiere quedarse tranquilo, lo importante es que puedan ceder un poco y disfrutar juntos sin peleas ni presión.

COMUNICACIÓN. Hablar claro sobre lo que cada uno espera del viaje ayuda a evitar malentendidos. El secreto radica en escuchar-se y ser flexible para que ambos disfruten sin frustraciones ni peleas.

▪Saber ceder y escuchar evita peleas y hace el viaje mucho más llevadero.

ojo al dato

Cuando la pareja no coincide, lo mejor es ceder en lo que no es tan importante y escuchar al otro. Así evitan peleas y las diferencias no arruinan el viaje.

1



BUEN HUMOR. Reír juntos, incluso cuando algo sale mal, muestra buena conexión. El humor compartido y saber improvisar cuando las cosas no salen como esperan fortalece la unión.

2



CONEXIÓN. Con tiempo de sobra para charlar, se descubre si hay conversaciones reales o si los silencios incomodan. Pueden hablar de todo o simplemente disfrutar el momento.

3



CUIDADOS. Cuando uno pasa un mal momento, como una gripe o caída, se ve el nivel de cuidado del otro, lo que demuestra cómo se quieren y se apoyan.

LOS BLANQUIAZULES ESTÁN FELICES POR VENCER A GREMIO, PERO AHORA SE CONCENTRAN EN SUMAR EN CUSCO POR EL CLAUSURA

MOTIVACIÓN ALIANCISTA

"Pipo" Gorosito mandaría un once con varios cambios

En la vida hay más de un objetivo y eso lo saben en Alianza Lima que consiguió una gran victoria contra Gremio en la ida de los playoffs de la Copa Sudamericana, pero mañana irá por otro desafío, el arranque del torneo Clausura y nada menos que en la altura, contra Cusco FC.

Sin duda que la "resaca" por el festejo ante los brasileños aún se mantiene y en Matute piensan usarlo como motivación para ir por todo, tal como dejaron entrever los jugadores y el comando técnico.

"Vamos muy bien, no hay que bajar, hay que continuar con la misma humildad, seguir trabajando con esa misma concentración. Ahora esperemos hacer un gran partido también ante Cusco FC el fin de semana que también sabemos que va a ser muy importante en la competencia local", resaltó Paolo Guerrero, uno de los que podría tener descanso mañana en la "Ciudad Imperial" y en su lugar entraría el "Pirata" Barcos, quien también opinó sobre el presente del equipo.

"Hay que pensar en esto también, en el sábado y después el miércoles en la vuelta de esta llave. A los hinchas les pido que nos sigan apoyando como hasta ahora, que crean en nosotros que queda mucho para dar", dijo el argentino.

En cuanto al once que jugará en el Inca Garcilaso de La Vega, Gorosito podría darle la chance de ser titular a Gaspar Gentile, dado que jugó en la altura previamente; Jamir D'Arrigo, el lateral Marco Huamán y el volante de marca Jesús Castillo. Hoy, en la práctica, se terminará de definir el equipo que jugará ante los "dorados".

De otro lado, en Brasil hubo elogios al juego ante el "Tricolor Gaúcho" y uno de los aplaudidos fue Piero Cari.

"Muy habilidoso, buen regate corto y resuelve problemas en espacios reducidos", describieron sobre el "potrillo".

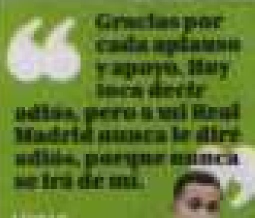
Al contrario, Gremio se llevó las críticas. "Un equipo sin juego, sin fútbol y con problemas en varias líneas", resaltó el portal Lance.

FIRMADOS

"Esto es un partido de fútbol, faltan 90 minutos y vamos a tratar de conseguir la clasificación, en Brasil hay que seguir."

ERYC CASTILLO
Extremo de Alianza Lima

"Gracias por cada aplauso y apoyo. Hoy toca decir adiós, pero a mi Real Madrid nunca le diré adiós, porque nunca se irá de mí."



LUCAS VÁZQUEZ
Ex defensa del Real Madrid

"Carlos Alcaraz es un gran tipo. Si logra evitar cualquier controversia, será muy querido por los aficionados al tenis."

ALEXANDER ZVEREV
Tenista de Alemania

"Quiero pedir disculpas por mi conducta en el final del partido frente a Barracas, debo dar el ejemplo y no lo hice y estuvo mal."

GUSTAVO COSTAS
Técnico de Racing



El estreno del campeón

"U" ARRANCA EL CLAUSURA RECIBIENDO A COMERCIANTES

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

A empezar de nuevo buscando la felicidad absoluta. Universitario, ganador del Apertura, debuta hoy en el Clausura recibiendo a Comerciantes Unidos, a las 9 de la noche, en el estadio "Monumental". Para este compromiso, el técnico Jorge Fossati alternó en la zaga a Gustavo Dulanto y en la segunda parte del entrenamiento realizó el cambio donde se baraja el posible debut del recién llegado Anderson Santamaría. Los demás puestos no sufrirían variaciones.

Matías Di Benedetto terminó sentido de la pierna izquierda en la fecha anterior ante Los Chankas, pero le dieron el alta médica y podrá ser de la partida. La presencia de Rodrigo Ureña está descontada, luego de que el entrenador lo puso contra la pared ante una posible salida por oferta del exterior: "Habla ahora o calla para siempre", le apuntó.

Otra novedad es que el ecuatoriano José Carabalí renovó hasta 2027 a pesar de que su desempeño aún sigue sin convencer a los hinchas cremas.

Jean Ferrari renunció a la administración de Universitario y su futuro estaría en la Federación Peruana de Fútbol. El club le agradeció, en redes sociales, por su labor institucional.

Las "Águilas cutervinas" están necesitadas de puntos para ir saliendo de la zona de descenso y tendrán a Luis García y Sebastián Gonzales Zela como armas de ataque. La "U" es favorito, pero a veces "David" se le pone bravo a "Goliat".

ojo al dato
Anderson Santamaría volvería a jugar en la Liga 1 desde 2017 cuando defendía a Melgar.

• Anderson Santamaría podría debutar esta noche en la zaga crema.

EN CRISTAL
SOSA TAMBIÉN HARÁ MALETAS

Pese a que solo incorporó al defensa Miguel Araujo, Sporting Cristal sigue desprendiéndose de jugadores y, tras la partida de Martín Cauteruccio, ahora el también atacante Misael Sosa tomaría la salida. Según prensa argentina, Godoy Cruz tiene casi todo cerrado para adquirir el 50 por ciento de la ficha del jugador de 23 años. Sosa fue una apuesta este año de los celestes, pero apenas logró 2 goles en 17 partidos entre Copa Libertadores y Liga 1.

LA COLUMNA DE EL OJÓN
por: el calidoso

ALIANZA SIGUE DISPUTANDO SU MEJOR AÑO A NIVEL INTERNACIONAL

Hola, holaaa, holaaaaa, holaaaaaaa, mi gentita, llego más embalado que los hinchas de Alianza Lima celebrando su mejor temporada lejos de nuestras fronteras y quebrando rachas que antes parecían imposibles. Los íntimos le ganaron a Gremio y en el segundo tiempo le pegaron un baile mereciendo un par de goles más. La verdad que la personalidad y el coraje de los victorianos contrasta con los equipos que temían antaño, temerosos, nerviosos y con refuerzos que eran "paquetes". Así como le pegamos al comando técnico y a la dirección deportiva, ahora hay que darle un aplauso por haber acertado en refuerzos como el ecuatoriano Castillo o el argentino Gentile que se nota que la conoce. **¡CHEEEEESSSSSS!**

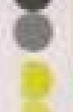
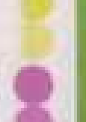
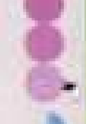
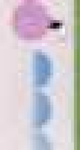


Quiero dedicarle unas líneas a Erick Noriega, el auténtico "monstruo" creado por "Pipo" Gorosito. A inicios de año el entrenador, cual "viejo zorro" le vio condiciones para la volante así que lo sacó del fondo y lo puso en el centro. ¿Resultado? Un jugador completo, de excelente marca, que "rasca", que la pasa bien y se suma al ataque además de hacer excelentes coberturas. Al "Samurai" la Liga 1 ya le quedó chica y espero verlo de titular ya en la selección en lugar de varios que caminan la cancha. **¡OJITO, OJITO!**

Ese adiós del mandamás de Ate es más que extraño, quizás presiente algo o ya le advirtieron que se le puede venir un problema, porque dejar una zona de confort en el club que ganó un bicampeonato y este Apertura es por lo menos raro. Más si te vas a la FPF donde el máximo cargo que te pueden dar es el de secretario general o director deportivo. Encima el "1" en San Luis se sigue reeligiendo. **¡HUUUUMMMM!**

Una última y viene desde La Florida donde me cuentan que varios jugadores se quieren arrancar porque no ven futuro en el equipo para pelear el Clausura. El último en sumarse ha sido un delantero argentino que no es ni la sombra de su compatriota "Santi" Gonzáles. La verdad que los celestes van a tener problemas para meterse a la Copa Libertadores 2026 si siguen así y sin ese billete ya me imagino qué refuerzos traerán en enero. Bueno, mi gente, ahora sí me quito **¡CHAAAAAAUUUUUU!**



CRACK PIDIÓ AL AL-NASSR QUE PAGUE MILLONADA POR ÉL

Cristiano quiere a Luis Díaz

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Riad.- Se busca socio. Cristiano Ronaldo quiere al fin lograr su primer título oficial con Al-Nassr y para ello presiona al cuadro saudí buscando los mejores fichajes, siendo el nombre más deseado el de Luis Díaz.

El extremo colombiano tiene decidido no seguir en el Liverpool, pero los "Reds" acaban de rechazar una oferta de 60 millones de euros de parte del Bayern Munich. Por ello, según medios ingleses, "CR7" le ha dicho al Al-Nassr que ofrezca 100 millones de euros por el futbolista, además de un importante salario al atacante para que termine decidiéndose por ellos.

"Ronaldo ha dejado claro al nuevo entrenador Jorge Jesus y a los directivos que Díaz es su principal objetivo para las bandas, un deseo que ha desatado una lucha con gigantes europeos como el Bayern Munich y el Barcelona", reseñó la cadena beIN Sports.

De otro lado, "CR7" también tendría una nómina de descartes en Al-Nassr y en la misma estarían Aymeric Laporte y Marcelo Brozovic. El delantero Jhon Durán ya se fue al Fenerbahce.



Lionel Messi terminó lesionado el partido que Inter Miami perdió 3-0 como visitante ante FC Cincinnati en la MLS.

25 AÑOS

Tiene Vinicius Jr. quien desveló una estatua de cera suya en Río de Janeiro.



•Cristiano quiere armar un super equipo con Díaz en Al-Nassr.



DEL SANTOS

NEYMAR PELEADO CON HINCHAS

Más allá de que marcara el gol del triunfo ante Flamengo, la estrella del Santos, Neymar se cruzó con hinchas de su propio equipo en un video viral. "Oye, oye, joder, no. Respeto, joder", les gritó "Ney" a los aficionados cuando estos llamaron "mercenario" al defensa Danilo, quien fue ex jugador del club y que decidió irse al "Fla" cuando regresó de la Juventus. En redes, los hinchas también insultaron al mismo "Ney".




"CHIKIPLUM" COQUETEA CON JB. José Luis Ríos "Chikiplum" dijo que estaría gustoso de regresar a "JB en ATV". "La semana pasada me invitaron para promocionar mi circo, que estreno hoy en Sinchi Roca con Danny, y estoy agradecido por eso. Si me vuelve a convocar, yo acepto", dijo.

»Ex chica reality dice que si termina no hay marcha atrás.

Y DICE HA SIDO PANTALLA DE VARIOS CHICOS

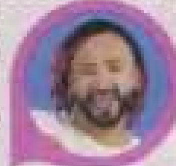
Ducelia no cree en los "remembers"

Ducelia Echevarría afirmó que ha sido "pantalla" de varios y cuando termina una relación no da marcha atrás, ya que no cree en los "remembers".

"Cuando yo he cortado con mis ex ya no he regresado, se acaba. Yo no creo en un remember. Mi último ex, con el que tuve una relación de cuatro años, se fue a Miami y al día siguiente saqué sus cosas en una bolsa y nunca más regresé", dijo en el programa "Entrometidos".

De otro lado, admitió que ha sido "pantalla" de varios cuando formaba parte de los realities.

"No me han obligado, todo se da de acuerdo como van pasando las cosas. Solo Zumba me quiso obligar en aquel entonces, pero me di cuenta y no llegó a pasar nada", detalló.

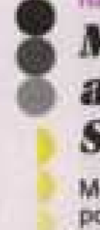


»Afirma que con Zumba nunca pasó nada.

IGNORA SUS COMENTARIOS

Mónica chotea a Renzo Spraggon

Mónica Cabrejos restó importancia a las recientes declaraciones de Renzo Spraggon, quien reveló que tuvo un romance con la "morocha" y que ella se habría llegado a enamorar de él. "Mi memoria se resetea cada año, lo que pasó 10 años atrás no tiene ningún comentario para mí, así que nada más", precisó Cabrejos.






Tilsa: Jackson se pinta de cuerpo entero

NO ENTIENDE POR QUÉ MORA HABLA DE MANERA AGRESIVA Y CON GROSERÍAS A REPORTERO DE "LA NOCHE HABLA"

Jessica Lino

Tilsa Lozano multiplicó por cero a Jackson Mora, luego que este, de forma agresiva y con groserías, minimizara a los periodistas de su programa "La noche habla".

"No entiendo por qué le habla así (a los reporteros de su programa). A los reporteros de Magaly que le sacan todos sus ampays, le manda su ubicación, hacen enlaces, ¿no entiendo? Si no quieres ser involucrado con la farándula, qué haces invitando a gente farandulera, y utilizar a gente como Shirley Arica. Si estuviera en mis manos no volver hablar del señor, bendito sea, si pudiera desaparecer cada nota lo haría", dijo Tilsa.

"Es un capítulo cerrado. No soy mala persona, no voy a hablar mal de él. Acá cada uno se pinta de cuerpo entero con sus acciones", agregó.

- ¿Contigo alguna vez se portó agresivo?, o ¿te sorprende su comportamiento?

A mí nada me sorprende.

ojo al dato

Tilsa Lozano y Jackson Mora se divorciaron en junio de este año, en medio de los rumores de una infidelidad por parte del boxeador.

Dejemos el tema ahí, no es algo que me guste. No tiene que ver nada conmigo esa persona.

- ¿Tendrías miedo que se siente en "El valor de la verdad"?

Ningún temor. Yo he sido una mujer impecable durante los seis años que he estado con él, he sido leal, de mí no hay nada malo que el señor pueda decir, yo no puedo decir lo mismo de él. Ya salió que me sacaba la vuelta con una española, la anfitriona, y ya perdí la cuenta de todo lo que ha salido.

»Jackson Mora



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **BRIAN RULLAN**, exesposo de **LAURA SPOYA**, llegó a Lima para visitar a sus pequeños hijos y es que el empresario, que reside en México, siempre está pendiente de sus chibolos... **ONELIA MOLINA** festejó el miércoles su cumpleaños donde estuvieron presentes algunos amigos, pero el gran ausente fue **MARIO IRIVARREN**, pero dizque la llamó tempranito para saludarla por su santo... El periodista **FERNANDO DÍAZ** se convirtió en **CHAYANNE** y se lució bailando una de sus coreografías... **DANIELA DARCOURT** fue seleccionada como miembro de los **GRAMMY** y tendrá voz en los procesos del prestigioso premio... **GISELLE MINCHOLA**, esposa de **"FURREY"**, anunció una rifa benéfica a favor del Youtuber, quien sigue en UCI tras el accidente que sufrió... Nos vamos, nos vemos mañana.



“Melcochita”: Condecoración de Dayanita fue una burla

CUENTA QUE CUANDO LA VIO SE RETIRÓ DEL CONGRESO PORQUE NO QUERÍA SER PARTE DE SU “FIGURETEO”

LADY GAMARRA

El humorista Pablo Villanueva “Melcochita” dijo que le parece una “burla a la cultura” que el Congreso de la República haya dado un reconocimiento a Dayanita.

- “Melcochita”, hace poco te hicieron una condecoración en el Congreso...

Así es. Me hicieron un reconocimiento como leyenda del arte que soy.

- Por cierto, Dayanita también fue condecorada ese mismo día.

Sí, pero eso fue una cachetada para la cultura, estuvo muy mal y por eso me fui apenas la vi. Ha sido una cosa negativa (el reconocimiento que le hicieron) por el currículum que tiene. No estoy de acuerdo que la hayan premiado, ha sido una burla a la comicidad, ha sido una cachetada para los artistas del Perú.

- ¿Dayanita te saludó al verte?

No. A mí me invitaron a bailar huaylas, después de la ceremonia, así que ahí mismo yo me arranqué. No le di chance para que haga su “figureteo” conmigo.

- Entonces, ¿No te saludó ni por educación?

No. Se cree diva, pero yo tomo las cosas de quien viene. A mí todos me saludan, hasta las grandes soneras y maestros porque yo no le hago daño a nadie ni hago escándalos. El señor (Dayanita) se cree la divina pomada y cree que puede hacer lo que le da la gana.

- ¿Consideras que sigue marcada por la popularidad?

No lo sé, pero nadie le va a querer dar trabajo en televisión por sus escándalos. No sé qué tiene en las neuronas.

De otro lado, el popular cómico llegó con su esposa e hijas al estreno del Voltoff Cirken, en la Explanada del Centro de Convenciones del Jockey.



Dayanita fue condecorada por el Congreso por su impacto positivo en el arte y la cultura, lo que generó una serie de críticas.

EN HOMENAJE A PEPE VÁSQUEZ

Marco Romero canta el Jipi Jay



Marco Romero estrena una nueva versión del “Jipi Jay”, en homenaje a su querido amigo y maestro, Pepe Vásquez. “”Es una canción que me encanta. Pepe fue un gran amigo con quien compartí muchos momentos musicales, con él aprendí mucho sobre la música afroperuana y desde hace tiempo tenía muchas ganas de hacer esta versión”, dijo el cantautor.



EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





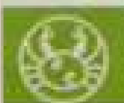
ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Deje de actuar con inmadurez en el entorno laboral y hágase responsable de sus actos. No será lo mejor, pero aprenderá mucho. Suerte.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Cuide mejor su apariencia, ya que será necesario que se vea realmente bien para sus actividades diarias. No debería descuidar su salud.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
En el amor no hay secretos, de esa sinceridad depende lograr una relación larga y estable. Sea más cuidadoso con su salud.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Se verá beneficiado por una repentina carga de energía positiva. Aproveche ese impulso, pero no pase por encima de los demás.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Tendrá todas las posibilidades para alcanzar su máximo rendimiento laboral. No lo arruine favoreciendo a otros solo por amistad.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Es el momento de abandonar malos hábitos que pueden afectar su salud. Cuide también su alimentación y descanse mejor.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Las pequeñas discusiones sin importancia pueden dañar la relación poco a poco. Intente evitarlas antes de que crezcan.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Habrá algunas situaciones confusas en lo laboral. Necesitará el máximo de atención si desea salir airoso de todo ello. Suerte.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Tendrá oportunidades de hacer algo muy importante en lo profesional, pero recuerde que a veces los errores también enseñan. Alerta.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Para evitar que los problemas de salud afecten su rendimiento laboral, deberá empezar una rutina física más constante.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Tome las cosas con más calma y piense sus decisiones dos veces antes de cometer errores con su pareja. Equilibre su presupuesto.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Si desea cerrar bien la semana laboral, debe dejar de lado los temores, ya que no le permitirán tomar buenas decisiones. Cuide su salud.



Escribir a: locosdelamor@prensmart.pe

HOMBRE RESERVADO
Hombre interesante y conversador busca mujer provinciana de 28 años o más para comenzar un bonito romance juntos.
manuelito69_69@yahoo.com

CABALLERO EXPERIMENTADO
Con 55 años, separado y sin hijos, busca mujer entre 34 y 50 años que quiera iniciar una nueva etapa de vida. Fines serios.
901 344 723

MUJER REFLEXIVA
Mujer de 45 años busca caballeros maduros, educados y de buena presencia, entre 46 y 50, interesados en algo formal.
mercedes.macedo25@hotmail.com

TREINTAÑERO EXTROVERTIDO
Independiente y maduro, busca amistad sincera y estable con damas entre 50 y 60 años que valoren la honestidad y los buenos valores.
948 145 422



Me terminó por WhatsApp

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Jimena (26 años, Carabayllo). Doctora Magaly, le escribo con la esperanza de escuchar su consejo y que este me ayude. Todavía no entiendo cómo alguien que decía amarme pudo dejarme así. Vivíamos lejos, sí, yo en Carabayllo y él en Lurín, distritos de punta a punta, literalmente, pero siempre creí que la distancia dentro de una misma ciudad no era motivo para romper algo que parecía tan bonito.

Durante casi un año hicimos que funcionara: él venía cuando podía, yo tomaba combis eternas para verlo, nos encontrábamos en puntos medios, celebrábamos cada reencuentro como si fuera el primero.

Una noche llegó sin avisar a mi casa en Carabayllo, solo para darme un peluche por mi cumpleaños. Viajó más de dos horas desde Lurín, temblando de frío, solo para verme quince minutos. Me abrazó como si no quisiera irse. Hoy, ese mismo hombre me terminó por WhatsApp.

Teníamos planes de alquilar juntos, ahorrar y construir una vida en común; al menos eso creía yo, pero un día, sin más, me dejó un mensaje por WhatsApp que decía: "No puedo seguir con esto. No es justo para ninguno de los dos. Espero que seas feliz". Así, sin una llamada, sin una explicación, sin una despedida.

Me quedé congelada. Ni siquiera supe qué responder. ¿Cómo me iba a quedar tranquila con un mensaje así después de todo lo que vivimos? Lo llamé. No contestó. Le escribí. Me bloqueó. Hasta ahora no sé si fue cobardía, desamor o simple crueldad. Solo sé que me rompió el alma. Doctora, ¿qué hago? ¿Necesito de su sabio consejo?

ojo al consejo

Querida Jimena, duele que alguien que prometió quedarse decida irse sin mirar atrás. Pero recuerda: quien se va sin explicaciones no merece tus lágrimas, sino tu olvido. A veces, perder a alguien así es en realidad ganar paz. Llora lo que tengas que llorar, pero no te estanques. Usa ese dolor como impulso para volver a ti, a lo que te hace fuerte. No fuiste insuficiente, él fue incapaz. Lo mejor está por venir.

CONSEJO SENTIMENTAL



CUANDO UNO DE LOS DOS ES MAYOR

Las relaciones con diferencia de edad pueden funcionar si hay respeto mutuo, metas compatibles y buena comunicación. La madurez emocional debe ser recíproca, más allá de los años. No idealices ni subestimes al otro.

EVASIÓN EMOCIONAL: ¿CÓMO EVITARLO?

La evasión emocional debilita el vínculo afectivo. Para superarla, promuevan espacios seguros donde ambos se sientan escuchados sin juicio. Hablar con calma y sin reproches ayuda a abrir el diálogo.

RELACIONES DURANTE LA ETAPA DE CASADOS

Es natural que la frecuencia sexual cambie en el matrimonio, pero lo importante es la calidad, la conexión y la comunicación. No se trata de cantidad, sino de mantener el deseo vivo con empatía y acuerdos.

¿QUÉ SIGNIFICA?

SOMNOLIENTO
Que provoca sueño o resulta monótono, aburrido o falto

SINÓNIMOS: adormilado, soñoliento, letárgico.
ANTÓNIMOS: despierto, activo, enérgico.

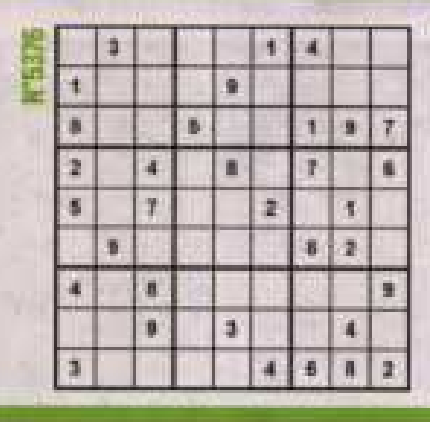


OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:

LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5326



	3				1	4		
1				9				
8			5			1	9	7
2		4		8		7		6
5		7			2		1	
	9					8	2	
4		6						9
		8		3			4	
3					4	5	8	2

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5325

9	6	8	5	3	2	4	7	1
3	5	2	1	7	4	8	9	6
7	1	4	9	6	8	3	5	2
2	3	7	6	8	9	1	4	5
1	8	9	4	2	5	7	6	3
6	4	5	3	1	7	2	8	9
4	7	6	2	9	1	5	3	8
5	2	3	8	4	6	9	1	7
8	9	1	7	5	3	6	2	4

PUPILETRAS

A P V T X X M I Q I E P L A R T E P T P Q W J P
W I I C P O L I N A T K U C N Y R B P A X A E A
D S C Y R R E P Z E L Y A S P U C A L T G P A R
T Z F I G I Z I J Z X T P I T I U J S T L A Q K
D P A R R O T I P E P Z X R I L F Y J O Z Z D E
U A I A B T G L C B Z L I P O S P P J N C O R R
P X P E G Y A P G P H I L I P P A H W P E R C Y
A T O C F P E P H O E N I X E I D A O O Z T G U
S O I D L D E T A H W I V N G I Y R L E I Q A G
C N C J R G D N A M X T P E L F D B Z R B P L P
U Z N O C C P P E N E B P W X H A R V X E E O A
A O E R A V A A I L I L G A I P G P Q P P P A S
L S D Z B F L F E L O L A P A T R I C I O V P C
X H U U H U O G T Y A P O P H I L I P P E M A A
J Q R V J V M P C C S R E A P I E R I N A J K L
X X P K I M A A L I C S I R P M J P R E T R O P

CLAVES DEL DÍA

TEMA: NOMBRES CON LA LETRA "P"

PABLO	PENÉLOPE	PRUDENCIO
PAOLA	PERRY	PATTON
PATRICIO	PAU	PRISCA
PAMELA	PERLA	PHOENIX
PEDRO	PHILIPPE	PAZ
PILAR	PALOMA	PHILIPPA
PAUL	PAULO	PAIGE
PÍA	PHOEBE	PEPITO
PRISCILA	PIERINA	PERCY
PASCAL	PARKER	POLINA
PATRICIA	PETRA	PORTER
PASCUAL	PAXTON	PAOLINA

SOLUCIÓN PUPILETRAS

SOLUCIÓN ANTERIOR


Director periodístico: Carlos Espinoza Olaza
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Paracas N° 520 - tercer piso, Pueblo Libre, Lima, Perú.

OJO GRAMA

REFRÁN: EL BUEY SOLO BIEN SE LAME.

Significado: A veces conviene más hacer las cosas solo, prescindiendo de la colaboración de quien puede entorpecer la tarea.

ARTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6685

REFRAN



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

"LAS MARAVILLAS DE TU DESPENSA": UNA INVITACIÓN ESPECIAL

➔ ¿Sabías que muchos de los alimentos que tienes en casa no solo nutren, sino que también protegen tu salud? Esa es la premisa de Las maravillas de tu despensa, un libro que combina ciencia, tradición y nutrición de forma clara y cercana.

➔ En sus páginas descubrirás el valor funcional de 15 alimentos naturales y nativos, como el camu camu, aguaje, la maca o el rocoto, explicados con base científica pero en un lenguaje sencillo. Aprenderás por qué son buenos para tu corazón, tu digestión, tu energía o hasta tu estado de ánimo. Cada alimento guarda una maravilla que, bien utilizada, puede conectarte con la salud.

➔ Te invito a la presentación oficial de mi nuevo libro este viernes 19 de julio a las 6 p.m. en la Feria Internacional del Libro de Lima. Ven a conocer más sobre estos superalimentos y cómo incluirlos en tu día a día. ¡Será una conversación nutritiva y cercana, como el libro!

